

UN PONTE TRA BENESSERE AZIENDALE E
SALUTE PUBBLICA

TERAPIA FORESTALE URBANA

Claudio Scintu² Fabio Attorre¹ Flavio Tarquini¹

¹Università Sapienza Orto Botanico di Roma

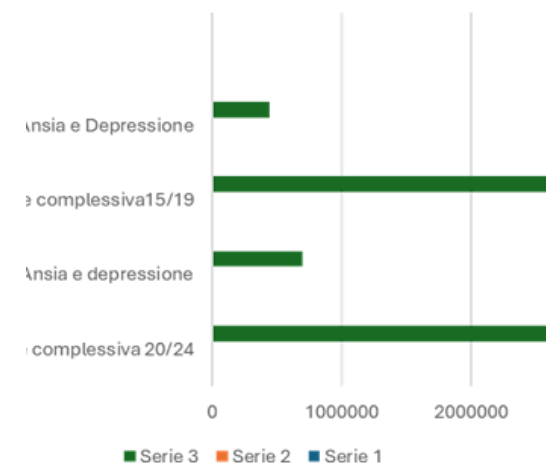
²Associazione Kokyu

Salute Mentale:Dati OCSE/ISTAT/IPSOS

- Il 2025 si chiude con un dato da non trascurare: il 28% della popolazione italiana soffre di disturbi mentali, con un incremento di sei punti percentuali rispetto al 2022. (**IPSOS 2025**) un aumento della prevalenza di disturbi mentali quali ansia, depressione disagio psichico in Italia negli ultimi anni, in particolare dal 2020 al 2022 **ISTAT 2025** Siamo di fronte a quella che il **Ministro** della Salute Orazio Schillaci ha definito una “vera emergenza silenziosa”, un’onda lunga che la pandemia ha innescato ma che affonda le radici **in trasformazioni sociali più profonde**. Anche tra i giovani la situazione appare particolarmente critica: oltre 700.000 under 25 convivono con problemi di ansia e depressione mentre il rapporto **OCSE 2025** conferma che la prevalenza di questi disturbi tra gli under 20 è cresciuta del 20% tra il 2018 e il 2022 . Il suicidio rappresenta la seconda causa di morte tra i 15 e i 29 anni nei paesi UE , un dato che da solo dovrebbe orientare le priorità delle politiche sanitarie



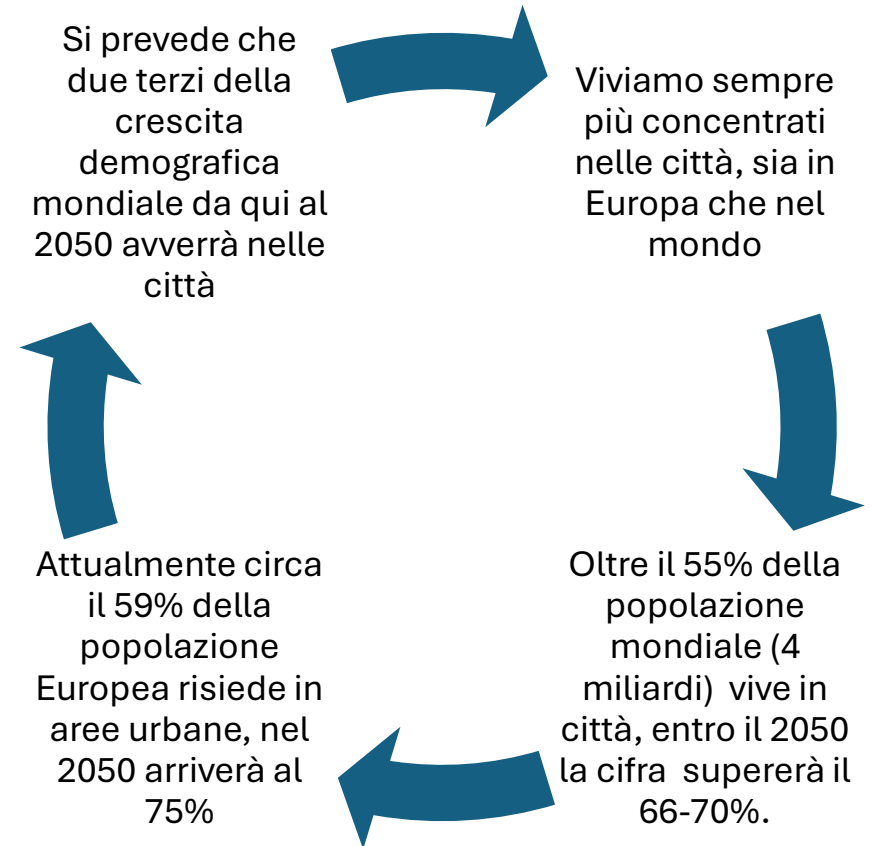
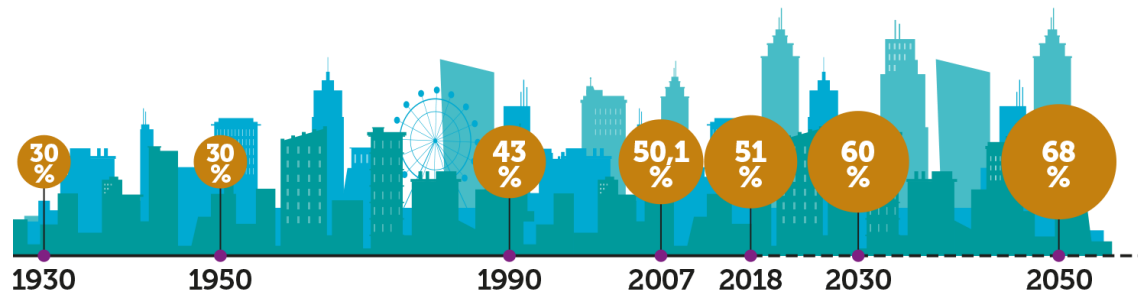
Ansia e Depressione tra i Giovani



Urbanizzazione

World Urbanization Prospects

L'uomo è una specie evolutasi in natura vive stabilmente in contesti urbani da poco più di duemila anni, un periodo brevissimo dal punto di vista evolutivo,



TRASFORMAZIONI SOCIALI PROFONDE

La digitalizzazione - offre grandi opportunità - ma ha modificato profondamente le nostre abitudini con ritmi quotidiani accelerati, iper-connesione, esposizione costante a stimoli artificiali.

Questo fenomeno, definito **iperconnettività**, può comportare un carico di lavoro percepito più elevato, insieme a una maggiore difficoltà nel disconnettersi cognitivamente dagli obblighi lavorativi, con conseguenti effetti negativi sulla salute mentale e sulla qualità del sonno (**Madon & Masiero, 2025**).

Le fasi di transizione tra la sfera lavorativa e quella privata ha modificato il conflitto, l'equilibrio e i confini tra vita lavorativa e vita privata di un individuo. Surbhi Ghai et al. 2025 Lavoro e vita privata non sono più definite da confini fisici ma da confini cognitivi e digitali. La presunzione che un dipendente sia sempre reperibile crea una cultura dell'overwork mascherata da flessibilità, amplifica la necessità di strategie di gestione dei confini (boundary management) per evitare il burnout.

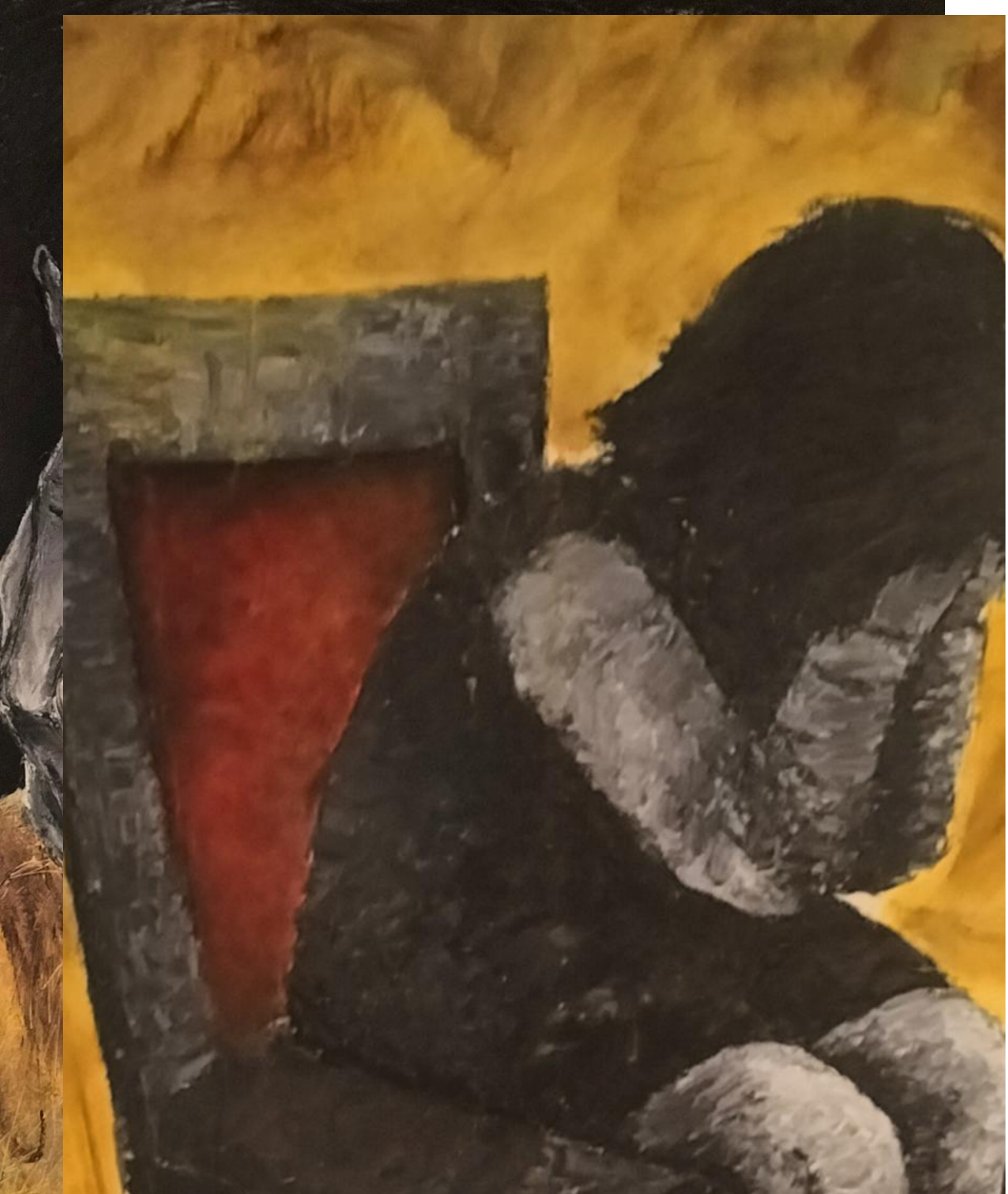
La combinazione di questi elementi determina un progressivo allontanamento dal nostro legame ancestrale con la natura, un fenomeno oggi definito da molti come 'disturbo da deficit di natura

Disturbo da deficit di natura

- Non è una diagnosi clinica riconosciuta ne parla per la prima volta Richard Louv pedagogo e scrittore statunitense nel 2005. Si possono distinguere due tipologie di deficit naturale
- deficit naturalistico oggettivo, determinato dalla mancanza di conoscenza e di contatto con il mondo naturale
- deficit naturalistico psicologico, determinato dalla mancanza di empatia verso la natura, di identificazione con gli esseri viventi naturali e di emozioni nei confronti della natura.
- Tale separazione può portare ad una serie di problemi di natura psicologica che vengono chiamati “disturbo da deficit della natura”, con sintomi quali ansia e depressione. **(Dong & Geng, 2023)**

bambino nei boschi





Dati OMS settembre 2025

Opere Paola Alviano Glaviano

I dati contenuti nei due rapporti pubblicati dall'Oms il 2 settembre 2025, "World mental health today" e "Mental Health Atlas 2024",

Le condizioni di salute mentale come ansia e depressione non conoscono confini geografici, sociali o economici, colpendo persone di tutte le età e livelli di reddito.

Questi disturbi rappresentano la seconda causa principale di disabilità a lungo termine, contribuendo significativamente alla perdita di anni di vita in salute di giorni lavorativi generando **alti** costi sociali economici a imprese, individui, famiglie e sistemi sanitari nazionali.

Quadro Istituzionale e Normativo:

- Il Decreto Legislativo 81/2008 (Testo Unico sulla salute e Sicurezza) viene sostituito dal decreto legge 159/2025 convertito in legge 198/2025 conferma e rafforza l'obbligo per i datori di lavoro di valutare il rischio stress lavoro-correlato. Il provvedimento mira a migliorare la salute psicofisica obbliga i datori di lavoro a valutare il rischio stress lavoro-correlato come parte integrante della valutazione dei rischi (art. 28). La Commissione consultiva permanente fornisce metodologie per tale valutazione, monitorando indicatori come assenteismo, turnover e salute dei lavoratori. Include nella prevenzione comportamenti di condotte violente e molestie.



Analisi nel contesto lavorativo italiano dati Censis e Inail 2024-2025

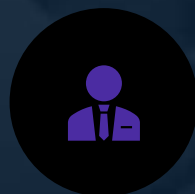
- In Italia, circa 6 milioni di lavoratori soffrono di stress correlato al lavoro, con un rischio di burn-out
- Il fenomeno è particolarmente acuto tra i giovani, con il **47,7%** della fascia più giovane della forza lavoro che segnala situazioni di burn-out.
- colpisce quasi un dipendente su tre, secondo dati Censis e ricerche recenti.
- Tale fenomeno è in crescita, si registra dati **INAIL 2024** per malattie professionali correlate a stress e disturbi psichici un aumento del **17,9%**.



PROFESSIONI COINVOLTE



Settore Sanitario (il più colpito): Medici, infermieri e operatori socio-sanitari (OSS) sono i più esposti, con indagini che evidenziano sintomi di burnout in oltre il 50% del personale, specialmente nei reparti di terapia intensiva, medicina interna, urgenza e infettivologia.



Finanza e Management: Consulenti finanziari, addetti alla vendita, manager e dirigenti subiscono alti livelli di stress dovuti a responsabilità e scadenze pressanti.



Professioni di Aiuto ed Educazione: Insegnanti (particolarmente a rischio burnout), psicologi e assistenti sociali sono soggetti a forte carico emotivo.



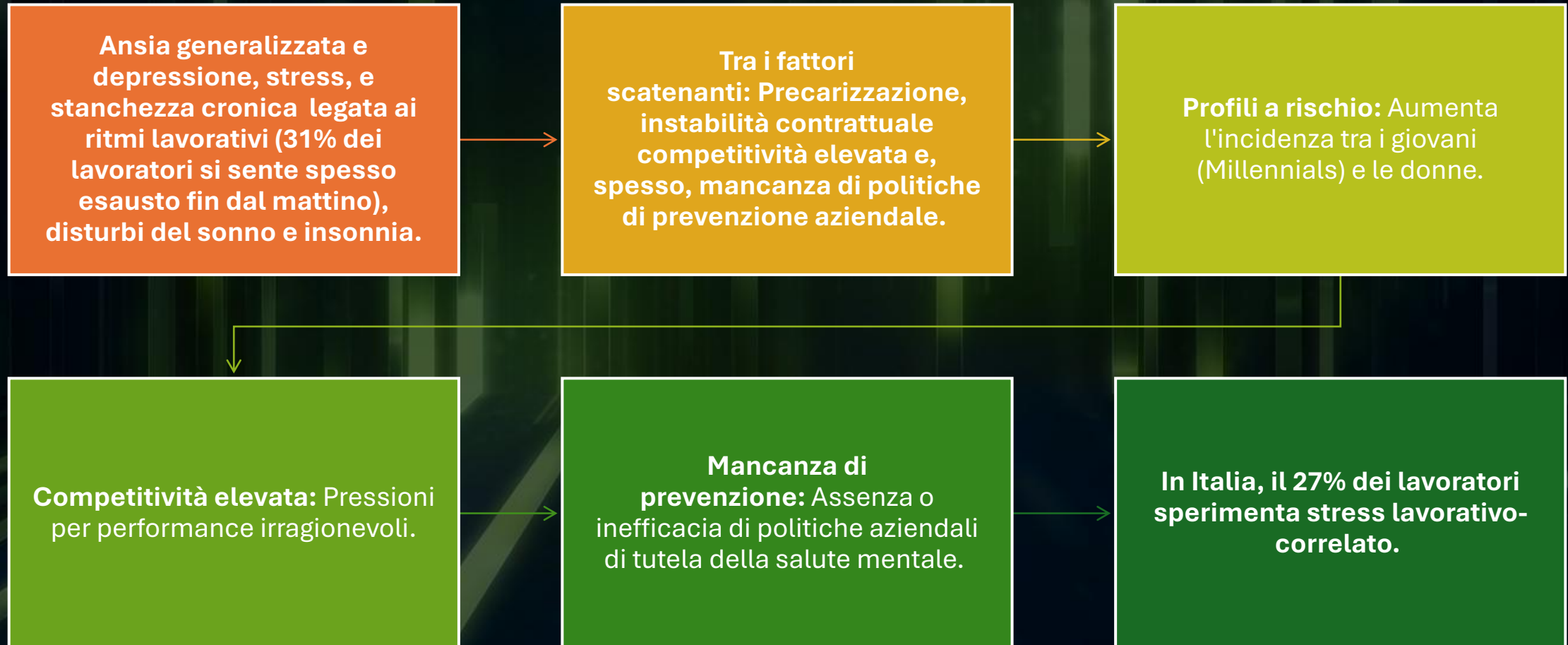
Pubblica Amministrazione e Servizi: Operatori dei trasporti e addetti alle forze dell'ordine.



Libere Professioni: Avvocati, commercialisti e consulenti, a causa della gestione diretta del rischio imprenditoriale e dei clienti.

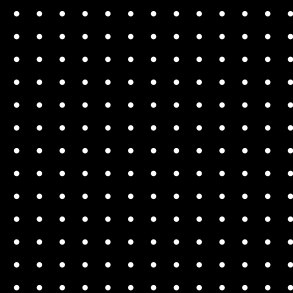
Sintomi principali

Fattori Scatenanti (Root Causes)





Terapia Forestale per la popolazione generale e in Ambito Aziendale



- **Il Contesto** :Terapia Forestale (Shinrin-yoku) all'Orto Botanico di Roma
- **Evidenze e Casi Studio (2021-2026)**
- Sono stati condotti in questi anni **60 Gruppi con circa 1000 partecipanti**
- **Trend:** Richieste dal settore lavorativo sono pari a circa il 18% del totale.
- **Target Emergente in ambito aziendale:** Settore marketing, manageriale, professioni sanitarie.
- **Manager Aziendali (Grandi Aziende):** Sessioni di Corporate Wellness.
- **Marketing:** Stanhome Italia sessioni dedicate.
- **Radiologia oncologica (Ospedale Pubblico Roma):** Focus su personale sanitario ad alto stress.
- **Obiettivo:** Riduzione cortisolo, miglioramento umore, riconnessione sensoriale
- **Canali di diffusione:** Tramite gli eventi Orto Botanico in particolare quelli legati al benessere e al verde e quelli connessi alla cultura giapponese..



Il Manager in Natura: La Sfida del "Controllo"

- **Approccio:** *disconnessione cognitiva, rilassamento attivo, Ascolto sensoriale.*
- **Difficoltà/Ostacoli:** manifestazione iniziale di nomofobia Ansia e disagio a disconnettersi dai propri dispositivi Concreta difficoltà a disinnescare la mentalità dal problem solving costante.
- **Analisi:** difficoltà ad affidarsi ai tempi lenti della guida attuando gestione attiva del percorso, tendenza professionale al controllo, precedono la guida senza conoscere il percorso .
- **Feedback positivi** Riconoscimento efficacia dello Stacco Cognitivo: maggiore capacità di "vedere" le risorse a disposizione (aumento della prospettiva cognitiva).
- La lentezza non è inefficienza, ma rigenerazione psico-fisica che aumenta la produttività a lungo termine.

Analisi Dati

Analisi dei dati : Sono in corso di elaborazione sia per la popolazione generale che occupazionale età media 44, circa 90% donne nel lavoro maggiore equilibrio maggioranza genere maschile nei manager



Aumento del Vigore: Miglioramento dell'umore e della vitalità.



notiamo una riduzione degli stati negativi: Calo significativo di rabbia, confusione, depressione e fatica (Profile of Mood States - POMS).



Ripristino Attentivo: riduzione dell'affaticamento mentale la natura offre stimoli non minacciosi che rilassano l'attenzione selettiva.



Verso una Terapia Forestale Strutturata

- **Natura come Salute Pubblica:** Riconoscimento OMS del valore terapeutico dell'ambiente naturale.
- **Definizione Scientifica:** La Terapia Forestale è una pratica strutturata, non una semplice attività ricreativa ("abbracciare alberi").
- **Standard Rigorosi (Linee Guida Nazionali/Internazionali):**
 - Requisiti ambientali definiti.
 - Protocolli di conduzione validati.
 - Indicatori di esito misurabili.
 - Standard di competenza e formazione professionale.
- **Integrazione nel Sistema Sanitario:** *Auspicio* delle *Green Prescriptions* (Prescrizioni Verdi).
- **Tutela del Cittadino:** Distinzione verificabile tra interventi sanitari basati su evidenze scientifiche e pratiche improvvisate.

L'integrazione della medicina tradizionale in Europa

- **Diffusione globale:** L'80% della popolazione mondiale utilizza la medicina tradizionale, con un crescente inserimento di terapie complementari nelle strutture sanitarie internazionali.
- **Il CCCTIM di Berlino:** Per studiare tali pratiche e promuovere l'integrazione, l'Università Charité di Berlino ha creato il *Charité Competence Center for Traditional and Integrative Medicine* (CCCTIM), il principale ente europeo per la ricerca scientifica in questo campo.
- **Ruolo internazionale (OMS):** Per il periodo 2026-2030, il CCCTIM è stato designato dall'OMS come *Collaborating Centre for Traditional, Integrative and Preventive Medicine*, diventando un hub europeo strategico a supporto del Global Traditional Medicine Centre dell'OMS



L'Approccio Strategico della Regione Toscana

- La Toscana adotta da oltre 20 anni nella programmazione sanitaria regionale le medicine complementari (MC) per migliorare la qualità della vita delle persone e la sostenibilità del sistema.
- Adottando un approccio One Health (interconnessione salute umana-animale-ambientale)
- **Pilastrini dell'Implementazione**
- **Terapie Integrate:** Inserimento strutturato nei percorsi riabilitativi e assistenziali.
- **Formazione:** Alta formazione del personale sanitario.
- **Valorizzazione delle MC:** Riconoscimento delle medicine complementari come parte integrante dell'offerta pubblica.
- **Obiettivi e Risultati Attesi**
- **Clinical Outcome:** Miglioramento della qualità della vita del paziente (approccio olistico).
- **Appropriatezza:** Riduzione dell'uso inappropriato di farmaci convenzionali.
- **Sostenibilità:** Aumento dell'efficienza della spesa sanitaria regionale

OMS Settembre 2025

GRAZIE DELL'ASCOLTO !

**Il Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Direttore Generale dell'Oms.
"Investire nella salute mentale significa investire nelle persone, nelle comunità e nelle economie. Un investimento che nessun paese può permettersi di trascurare".**